

Mijn kind en gamen.
De meest gestelde vragen

de druglijn

V.U.: Paul Van Deun, Vlaams expertisecentrum Alcohol en andere Drugs,
VAD, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel - januari 2017
D/2017/6030/1
De DrugLijn is een initiatief van VAD - VAD wordt gefinancierd door de Vlaamse overheid. De DrugLijn financieel steunen kan op rekeningnummer 433-1078042-09. Vanaf € 40 ontvang je een fiscaal attest. concept Today - druk www.epo.be - afbeeldingen www.shutterstock.com





Vlaanderen
is zorg

Internet en (online) games maken deel uit van de leefwereld van elk kind. Maar als ouder wil je het natuurlijk gezond houden. Ben je bezorgd of heb je vragen bij dat gamen? Wanneer zit een kind te veel achter een beeldscherm? Bestaan er richtlijnen? Hoe zorg je ervoor dat gamen geen probleem wordt? Deze folder biedt een antwoord op enkele veel gestelde vragen.

Wat is het?

Games zijn digitale spellen op elektronische apparaten zoals computer, console, tablet of smartphone. Er bestaan avonturengames, vecht- en schietgames, platformgames, puzzelgames, simulatiegames (sport, race, …), role playing games, strategiegames en combinaties hiervan.

Hoe worden games gespeeld?

Op de smartphone, tablet, websites en sociale media

Deze eenvoudige games worden meestal als 'tussendoortje' gespeeld. Via apps op smartphone of tablet worden steeds meer spelletjes zoals Subway surfers, Minecraft en Candy Crush gespeeld. Ook spelletjes-sites op het internet en sociale media zoals Facebook bieden (eenvoudige) games aan. Bijvoorbeeld Bejeweled, Subway Ninja Run, Bubble Shooter, … Vaak zijn ze gratis. Bij een aantal moet je, om verder te raken dan de basisversie, wel attributen kopen of vrienden uitnodigen om mee te spelen.

Met spelconsoles

Voor vaste of draagbare spelconsoles zoals Playstation, Xbox, NintendoWii, NintendoDS of PSP bestaat een uitgebreid gamma aan games. Bekende consolegames zijn Super Mario, Fifa en Grand Theft Auto (GTA). Je kan offline spelen, maar met steeds meer spelconsoles kan je ook online gaan, om samen met anderen te spelen.

Op de computer

Je kan uiteraard ook games online vanop een pc spelen (bijvoorbeeld Minecraft). Je speelt dan alleen, samen met vrienden of met mensen van over de hele wereld. Het spelen gebeurt vaak met een schuilnaam, een zogeheten nickname. De spelers kunnen met elkaar praten via chat of via hoofdtelefoon. In sommige games kom je in een verhaal terecht waarin je zelf één of meerdere personages (avatars) speelt. Deze games worden 'role playing games' genoemd, zoals World of Warcraft, Call of Duty, en League of Legends. Er bestaan ook offline games die op een pc gespeeld kunnen worden, maar die worden stilaan minder populair.

Op een Lan-party

Een Lan-party (Local Area Network) is een bijeenkomst van fervente gamers. In een zaal of thuis wordt een computernetwerk opgezet waarop de gamers aansluiten. Er worden games gespeeld waarin je het één-tegen-één, of in groepen (zogeheten 'clans') tegen elkaar kan opnemen. Zo'n party kan een weekend lang duren.

Is het een probleem dat mijn kind gamet?

Gamen is leerrijk. Kinderen en jongeren kunnen er vaardigheden mee aanscherpen of kennis opdoen. Games zijn een zeer toegankelijke manier om plezier te hebben. Daarnaast bieden games interessante uitdagingen en spelen ze in op een gezond gevoel voor competitie. De speler kan er dingen mee uitproberen die in het echte leven onmogelijk zijn, zoals het besturen van een vliegtuig. Sommige games bieden de mogelijkheid om verschillende rollen aan te nemen. Op die manier kunnen gamers experimenteren met verschillende karaktertrekken en vaardigheden.

Gamen verbetert de oog-handcoördinatie (omdat je tegelijk moet bewegen en kijken) en het oriëntatievermogen. Games die met of tegen anderen gespeeld worden, leren de speler strategieën uitdenken, snel beslissingen nemen en samenwerken. Zo maakt de gamer tegelijkertijd gebruik van zijn sociale vaardigheden. Gamen stimuleert de creativiteit, verhoogt de reactiesnelheid, het concentratie- en het doorzettingsvermogen. Een game is misschien niet altijd bedoeld om leerrijk te zijn, maar je kan ermee bijleren over bijvoorbeeld middeleeuwse steden, de Tweede Wereldoorlog, vreemde talen, … Er bestaan ook serious games. Dit zijn spelletjes die niet puur voor ontspanning en plezier ontwikkeld zijn, maar om kennis over te brengen, te communiceren, … Ze kunnen bijvoorbeeld leerkrachten helpen om leerstof over te brengen.

Gamen op zichzelf is dus helemaal niet slecht, maar alleen maar gamen is dat wel. Zonder andere vrijetijdsbestedingen doen jongeren zichzelf tekort. Hun leven speelt zich te eenzijdig af. Ze doen geen andere ervaringen op en krijgen geen mogelijkheid om andere talenten te ontdekken en te ontwikkelen.



Wanneer wordt gamen een probleem?

De meeste kinderen en jongeren die gamen doen dat gewoon voor het plezier en gamen dus recreatief. Ze hebben daarnaast nog heel wat andere hobby's, vrienden en vrijetijdsbestedingen. Het gamen blijft voor hun een ontspanning, net als een andere hobby. Helaas raakt bij een kleine groep kinderen en jongeren de balans tussen gamen en andere activiteiten grondig verstoord. Bij hen is er sprake van problematisch gamen.

Recreatief gamen

Kinderen en jongeren die met games gaan experimenteren, proberen verschillende types games uit. Zo ontdekken ze welk soort spellen ze graag spelen. Een aantal onder hen gaat regelmatiger gamen, wekelijks tot dagelijks, als vrijetijdsbesteding. Het kan af en toe gebeuren dat ze wat langer spelen om een nieuw spel onder de knie te krijgen, maar andere bezigheden zoals werk, school of vrienden komen niet systematisch in het gedrang. De tijd die ze aan spelen besteden, is afgebakend. Gamen blijft gewoon ontspanning naast andere vrijetijdsactiviteiten, zoals sport, hobby's en tijd doorbrengen met vrienden en het gezin.

Problematisch gamen

Voor sommigen neemt gamen zoveel tijd in beslag dat het ten koste gaat van andere activiteiten. Al kunnen jongeren vaak lang verbergen waarom ze zo vaak op de pc, tablet of smartphone zitten. Bij huiswerk komt immers ook steeds meer computer- en internetgebruik kijken. Ook contact houden met vrienden gebeurt steeds meer online.

Hoe vaak iemand gamet, is niet voldoende om vast te stellen of iemand ook echt een probleem heeft. Er zijn nog andere signalen die kunnen wijzen op problematisch gamen. School, werk, gezin, vrienden en/of vroegere hobby's worden verwaarloosd of komen onder druk te staan. Bij verveling wordt automatisch naar het gamen gegrepen. Slecht gezind en prikkelbaar zijn als er niet kan gegamed worden is nog zo'n signaal. Of bij problemen of conflicten wegvluchten in het spel. De kans bestaat dat wie problematisch gamet zich meer en meer afzondert en geïsoleerd geraakt. Het dag- en nachtritme vervaagt en de persoonlijke verzorging wordt verwaarloosd.

Soms wordt er zelfs van 'verslaafd gamen' gesproken. Tot nader order kan 'gameverslaving' niet als psychiatrische diagnose gesteld worden zoals dat voor andere verslavingen geldt, maar er wordt wel wetenschappelijk onderzoek naar gedaan. Een verslaving – of het nu om gamen gaat of om iets anders – wil zeggen dat een bepaalde behoefte onweerstaanbaar wordt. 'Willen gamen' wordt een kwestie van 'moeten gamen'.

Waarom raakt iemand in de problemen met gamen?

Net zoals met ander problematisch gedrag verschillen de risico's naargelang mens (de gamer), middel (het type game) en milieu (de omstandigheden en omgeving).

Persoonlijke gevoeligheden kunnen mee bepalen waarom de ene wel en de andere niet in de problemen komt. Denk aan de nood aan snelle kicks, de neiging tot uitstellen, moeite hebben met sociaal contact, een laag zelfbeeld, minder tevreden zijn met het dagelijkse leven, …

Ook het 'milieu' (de omgeving en de omstandigheden waarin gespeeld wordt) beïnvloedt de risico's. Denk bijvoorbeeld aan het opgroeien in een gezin met tal van problemen. Wie door omstandigheden bijvoorbeeld weinig mogelijkheden heeft voor andere vrijetijdsbesteding, zal sneller in de problemen komen. Het is namelijk belangrijk om van jongs af aan een goede balans in te bouwen tussen gamen en andere manieren van ontspanning.

Ook de eigenschappen van het spel zelf spelen een rol. Veel games worden stap na stap moeilijker, zodat ze spannend blijven. Iedere keer je als gamer een doel bereikt, krijg je bovendien een beloning. Bij de 'role playing games' creëert de speler een eigen personage (avatar), wat kan uitnodigen om zich onder te dompelen in een andere (succesvolle) werkelijkheid. Veel online games, die samen met mensen van over de hele wereld gespeeld worden, stoppen nooit en kunnen eindeloos verder gespeeld worden.

Wat als mijn kind te veel gamet?

- Praat met je kind over het gamen. Vermijd een welles-nietes-discussie over verslaving, maar praat over verantwoordelijkheden (studies, taken thuis, …).
- Wijs op wat er fout gaat en verbind er een gevolg aan: minder computertijd of tijd voor de spelconsole.
- Maak samen een weekschema op en bekijk, in combinatie met andere activiteiten, wanneer en hoelang er gegamed kan worden.
- Praat over alternatieven: zijn er andere activiteiten die jouw kind kunnen boeien of ontspannen? Welke hobby's en contacten werden verwaarloosd? Kunnen die terug opgenomen worden?
- Blijf je kind betrekken bij gezinsactiviteiten.
- Hou contact, blijf praten over alles wat jouw kind interesseert of bezighoudt.



Hoe hou ik het gamen van mijn kind gezond?

- Maak van jongs af aan afspraken over wanneer, hoelang, waar en met wie gespeeld mag worden. Maak afspraken op maat van de leeftijd van je kind. Bijvoorbeeld enkel na het huiswerk (als beloning), niet vlak voor het slapen gaan, niet te lang aan één stuk door, …
- Bespreek welke games kunnen. Let bij aankoop op de PEGI-symbolen op de verpakking. Zij geven aan voor welke leeftijd een game geschikt is, en welke ongewenste inhoud (bv. geweld, discriminatie, grof taalgebruik, …) het spel kan bevatten. Om een idee te krijgen van de inhoud kan je op Youtube op zoek naar filmpjes waarin de game wordt voorgesteld.
- Hou computer, smartphone, tablet of spelconsole in de huiskamer en zorg voor een goed verlichte en verluchte ruimte.
- Betrek kinderen zoveel mogelijke in leuke dingen of huishoudelijke activiteiten.
- Speel zelf eens mee en ervaar het spelplezier van zo'n game.
- Stimuleer je kind om plannen te maken met vrienden en plan samen ook andere activiteiten naast het gamen.
- Praat over gamen. Wat vindt je kind zo leuk aan het spel? Hoe gaat het in zijn werk of wie moet je verslaan? Ook bij oudere kinderen blijft het belangrijk te begrijpen wat ze doen en waarom ze dat zo leuk vinden.
- Check bij andere ouders en opvoeders hoe zij met gamende kinderen omgaan.
- Geef het goede voorbeeld en beperk je eigen schermtijd (televisie en online).
- Hou het positief en zie gamen in de eerste plaats als iets leuk en leerrijk.
- Maak gebruik van 'parental control tools' op spelconsoles en online toestellen. Daarmee kan je instellen hoeveel uur er gespeeld kan worden, spelletjes uitsluiten op basis van de PEGI-classificatie, de online toegang beperken (bijvoorbeeld geen chat of aankopen toelaten), …



Grof taalgebruik


Discriminatie


Drugs


Angst


Gokken


Seks


Geweld


Online

De PEGI-symbooltjes (Pan European Game Indicator) op de verpakking geven je meer informatie over de inhoud van de game.

Waar kan je hulp en informatie vinden?

Blijf je na het lezen van deze folder met vragen zitten? Ben je op zoek naar meer informatie, wil je advies of zoek je hulp? De DrugLijn is er voor jou.

Wordt gamen meer dan een spel? De anonieme en gratis zelftest helpt nagaan hoe riskant gamegedrag is. Doe de test voor volwassenen of minderjarigen op www.druglijn.be/gamen.

Maak je je zorgen over het gamegedrag van je kind? Als het gamen echt de spuigaten uitloopt, kan professionele hulpverlening nodig zijn. Die kan helpen het gamegedrag te minderen, andere games te spelen of eventueel te stoppen (al dan niet tijdelijk). Ook achterliggende problemen (school, werk, depressie, eenzaamheid, gebrek aan sociale vaardigheden) kunnen zo worden aangepakt. Weet dat er centra zijn waar je terecht kan voor professioneel advies of een gesprek. De DrugLijn bezorgt jou graag adressen.

Contacteer De DrugLijn

Voor alle vragen over drank, drugs, pillen, gamen en gokken.
Voor informatie, een eerste advies of voor adressen voor hulp en preventie.
Anoniem, zonder taboe, zonder oordeel.

Bel via 078 15 10 20

- ma-vr: 10-20 u. (niet op feestdagen)
- met een vast toestel bel je aan voordeeltarief

Neem contact via www.druglijn.be

- stel je vraag via mail, Skype of chat
- je krijgt steeds een persoonlijk antwoord

